

УДК 330

*Авдашкова Людмила Павловна, канд. физ.-мат. наук, доцент  
Белорусский торгово-экономический университет потребительской  
кооперации, г. Гомель*

*Рохацевич Алена Алексеевна, студентка  
Белорусский торгово-экономический университет потребительской  
кооперации, г. Гомель*

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ПЕРСОНАЛА КАК ФАКТОР ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗАЦИИ**

**Аннотация:** физическая активность необходима для сохранения здоровья человека. Она способствует повышению эффективности труда, профилактике заболеваний. Современные информационные технологии позволяют автоматизировать процесс получения и анализа информации о состоянии организма сотрудников, определить направления для организации массовой физкультурно-оздоровительной работы с целью повышения социальной и трудовой активности сотрудников.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая активность, физическое развитие, автоматизированная система, нормативы физического развития.

Одним из самых важных факторов развития и сохранения человеческого капитала является физическое состояние людей. При болезни или даже при небольшом недомогании нельзя ожидать высокой производительности и работоспособности работников. Современный специалист должен владеть знаниями и умениями в профессиональной сфере. Психологическое состояние, позволяющее качественно выполнять свои функции, тесно связано с физическим, психологическим и функциональным состоянием организма. Профессиональный рост специалиста в различных сферах деятельности должен включать в повседневную жизнь физическую культуру. Физическая культура выступает как культура образа жизни, общества в целом. Она способствует воспитанию нравственно и психологически здорового специалиста, улучшает качество жизни [1].

Физическая активность является важным фактором здоровья человека, а регулярная нагрузка необходима для его сохранения. Это могут быть целенаправленные упражнения (утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительная или скандинавская ходьба, бег, фитнес, йога и т. д.), различные виды физической работы или развлечения (танцы, активные игры). Физическая активность может быть оценена на основе частоты и регулярности упражнений, их интенсивности и длительности. Для сохранения здоровья желательно выполнять любой вид физической нагрузки как минимум 30 минут и один раз в неделю усиленно заниматься упражнениями. Выпускники учебных заведений владеют знаниями основ физической культуры и спорта, теорией и методикой физических упражнений, которые являются действенным фактором оздоровления организма и приравниваются к знаниям профессиональным. Эти знания они должны использовать в своей дальнейшей трудовой деятельности.

Здоровый образ жизни уже не один десяток лет активно культивируется в среде кооператоров Белорусского республиканского союза потребительских обществ (Белкоопсоюз). Ежемесячно, начиная от районных потребительских обществ и заканчивая аппаратом Белкоопсоюза, проходят соревнования по разным видам спорта, итоги которых традиционно подводятся в начале осени на республиканской спартакиаде.

Спортивные соревнования проводятся по нескольким направлениям: индивидуальные и групповые зачеты по многоборью, настольному теннису, дартсу, шашкам, шахматам, а также командные — по мини-футболу и волейболу. Отстаивать звание лучших делегируют спортсменов от каждой области и отдельно от аппарата Белкоопсоюза.

Физическое развитие (как состояние) представляет собой комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, уровень развития физических качеств и способностей, необходимых для жизнедеятельности организма. При оценке уровня физического развития сотрудников изначально измеряются различные признаки, характеризующие морфофункциональное состояние организма (например, рост, вес, артериальное давление, частота сердечных сокращений и др.), а затем на их основе рассчитываются показатели оценки уровня здоровья (например, жизненный индекс, силовой индекс, показатель качества реакции, индекс Робинсона и другие) [2].

Автоматизированная информационная система позволяет ускорить процесс ввода, хранения, анализа и оценки уровня физического здоровья персонала организации, проводить мониторинг физического развития, индивидуализировать процесс физической подготовки, оценивать оздоровительную активность проводимых в организации мероприятий, на основе полученных данных проводить рациональное построение мероприятий по развитию физической культуры.

#### **Список использованных источников**

1. Григорович, Е. С. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов [и др.] ; под. общ. ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Выш. шк., 2009. – 245 с. : ил.
2. Смирнов, В. М. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред. и высш. учебных заведений.// В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с: ил.